

RATGEBER GESUNDHEIT

MELANIE WENZEL

NIE WIEDER PILLEN

*Mit 5 Hausmitteln
fast alles behandeln*



G|U

THEORIE

Bestens gewappnet	5
EINFACH RUNDUM GESUND	7
Selbst ist der Arzt	8
Die »Apotheke« zu Hause	9
Weniger ist manchmal mehr	11
Meine fünf Topfavoriten in Sachen Gesundheit	12
Von kurzfristigen und längeren Anwendungen	13
Natron	14
Salz	16
Apfelessig	18
Heilerde	20
Propolistinktur	22
Extra: Was man sonst so braucht	24



PRAXIS

5 MITTEL, ÜBER 50 REZEPTE	27
Erkältungskrankheiten	28
Natron-Erkältungskur	29
Hustendrink	30
Brustwickel	31
Brustbalsam	32
Inhalationslösung	33
Nasenspray	34
Lösung für die Nasendusche	35
Nasensalbe	36
Gurgellösung	38
Halswickel	39
Wenn's im Bauch zwickt	40
Säureregulator	41
Abführhilfe	42
Durchfall-Stopp	43
Vier-Winde-Trunk	44
Anti-Übelkeit-Getränk	45
Elektrolytlösung	46
Entkrampfungsaufgabe	47
Rollkur	48
Das geht unter die Haut	50
Psoriasismaske	51
Neurodermitis-Bad	52

Paste bei Ekzemen	53
Herpespaste	54
Aknemaske	55
After-Sun-Auflage	56
Paste gegen Insektenstiche	57
Anti-Fußpilz-Kur	58
Warzen ade	59
Heilpaste	60
Vaginalsalbe	61

Das lindert den Schmerz 62

Wundsalbe	63
Umschläge bei rheumatischen Beschwerden	64
Anti-Arthrose-Trunk	65
Bei Ischias und Hexenschuss	66
Rückensalbe	67
Entspannungsbad	68
Auflage bei Zerrungen und Quetschungen	69
Sitzbad bei Hämorrhoiden	70
Bei Menstruationsbeschwerden	71
Salzsäckchen	72
Augentropfen	73
Anti-Kopfschmerz-Kissen	74
Mundspülung	75

So bleiben Sie gesund 76

Detox-Kur	77
Abnehm-Kur	78



Entschlackungsbäder-Kur	79
Entsäuerungskur	79
Darmreinigungskur	80
Immunbooster-Kur	82
Herz-Kreislauf-Kur	83
Schöne-Haut-Kur	84
Anti-Pickel-Kur	86
Anti-Aging-Kur	88
Extra: Kolloidales Silber	90

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	92
Sachregister	93
Rezeptregister	94
Impressum, Leserservice, Garantie	95



5 MITTEL, ÜBER 50 REZEPTE

Sie können sich (noch) nicht vorstellen, dass fünf Mittel tatsächlich gegen so ziemlich alle üblichen Krankheiten und Beschwerden helfen? Dann blättern Sie einfach mal weiter und überzeugen Sie sich.

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

28

WENN'S IM BAUCH ZWICKT

40

DAS GEHT UNTER DIE HAUT

50

DAS LINDERT DEN SCHMERZ

62

SO BLEIBEN SIE GESUND

76

KOLLOIDALES SILBER

90



MEINE FÜNF TOPFAVORITEN IN SACHEN GESUNDHEIT

Von den Substanzen, die in meiner mehr und mehr wachsenden Sammlung von Heil- und Hausmitteln immer wieder auftauchen, sind mir fünf besonders ans Herz gewachsen. Der eine Grund dafür ist, dass sie sich wirklich vielfältig einsetzen lassen und je nach Anwendung gegen Schnupfen genauso helfen wie gegen Bauchweh oder Hautausschläge. Daher wirken sie für sich eher unscheinbar. Und

genau das ist wahrscheinlich der zweite Grund, warum ich sie so liebe. Angenommen also, ich dürfte nur fünf Dinge aus meinen Vorräten wählen oder ich sollte für eine Freundin eine wirklich klitzekleine »Naturapotheke« zusammenstellen – ich würde mich für diese fünf Hausmittel entscheiden: Natron, Salz, Apfelessig, Heilerde und Propolistinktur.

Natron beispielsweise ist ein echtes Allroundmittel – von Sodbrennen bis Arthrose –, Salz mein heimlicher Favorit gegen Schnupfen-nasen. Apfelessig? Regt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem, reguliert den Blutzucker ... Natürliche Gesundheitsprophylaxe! Ich selbst trinke übrigens jeden Morgen auf nüchternen Magen einen Esslöffel davon in einem großen Glas lauwarmem Wasser. Ganz nebenbei kann ich so auch mein Gewicht viel leichter halten.

Heilerde kennen viele vermutlich nur als Anti-Pickel-Maske. Sie lässt sich aber in Wasser gerührt auch trinken und hilft dann gegen Übersäuerung und andere Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt. Propolis wiederum, ein Bienenprodukt, hat sich wegen seiner entzündungshemmenden, antioxidativen und immunstärkenden Wirkung als Heilmittel bei Abwehrschwäche genauso bewährt wie als natürliches »Antibiotikum« bei Entzündungen oder zur Unterstützung der Wundheilung. Sie sehen: Jedes Mittel wirkt schon für sich allein wahre Wunder. Und noch mehr lässt sich manchmal erreichen, wenn man sie miteinander kombiniert. Denn sie unterstützen sich in ihrer Wirkung sehr gut und decken so ein weites Behandlungsfeld ab, sodass Sie die verschiedensten Beschwerden recht »flächendeckend« behandeln können. Passende Rezepte für sanfte Behandlungen von Kopf bis Fuß finden Sie ab **Seite 29**. Ich bin sicher, Sie werden bald genauso auf »Meine Fünf« schwören wie ich selbst.

VON KURZFRISTIGEN UND LÄNGEREN ANWENDUNGEN

Sicher, immer gleich das richtige Mittel zur Hand zu haben, wenn es einem mal nicht so gut geht, ist Gold wert. Und tatsächlich verschwinden die Beschwerden damit oft innerhalb kürzester Zeit. Manchmal aber dauert es auch, bis sich Besserung einstellt. Nicht alle gesundheitlichen Probleme kommen schließlich so hopplahopp über Nacht wie zum Beispiel Halsweh. Schlacken und Schadstoffe etwa sammeln sich über Wochen, Monate, ja sogar Jahre an – genauso wie manch ungeliebte Pfunde. Irgendwie logisch, dass es in so einem Fall auch eine Weile dauert, bis sich die Beschwerden mit der richtigen Behandlung wieder »ausschleichen«. Und dass man am Ball bleiben muss, bis es so weit ist. Mit altbewährten Mitteln können Sie auch hier viel bewirken. Es gibt zahlreiche kurartige Anwendungen, die Ihren Körper auf sanfte Art unterstützen, wieder fit und gesund zu werden. Meine Lieblingsrezepte für solche Kuranwendungen finden Sie ab **Seite 77**. Sie kommen zwar nicht immer nur mit meinen fünf Topfavoriten aus. Aber weil man für eine solche Kur letztendlich größere Mengen anrührt, dürfen meiner Meinung nach ruhig noch ein paar zusätzliche »Zutaten« ins Spiel kommen, die man sonst vielleicht nicht ständig vorrätig hat. Es wird auch alles aufgebraucht, nichts wandert in den Müll. Und die Kurrezepte sind genauso schnell gemacht wie die »Einzelmittel«. Versprochen!



SALZSÄCKCHEN

LINDERT OHRENSCHMERZEN

100–200 g Kristallsalz (je nach Größe des Säckchens)

Außerdem: Baumwollsäckchen oder eine kleine Baumwollsocke • Mütze, Stirnband oder Schal

Für 1 Säckchen • 25 Min. Zubereitung

1. Füllen Sie das Salz in das Baumwollsäckchen oder das Söckchen und knoten Sie dieses sorgfältig zu.
2. Anschließend erhitzen Sie das »Päckchen« im Backofen ungefähr 20 Minuten bei 50–60 Grad. Prüfen Sie die Temperatur: Das Säckchen sollte zwar richtig warm, aber nicht heiß sein.

ANWENDUNG:

Legen Sie das Säckchen auf das schmerzende Ohr und fixieren Sie es mit einer Mütze, einem Stirnband oder Schal. Lassen Sie es so lange dort, bis es erkaltet ist. Gerne können Sie das Säckchen anschließend nochmals erwärmen und wieder auflegen.

HALTBARKEIT:

Sie können das gefüllte Säckchen an einem trockenen Ort aufheben und immer wieder verwenden. Bei Bedarf müssen Sie es einfach nur aufwärmen.

AUGENTROPFEN

BEI LEICHTEN ENTZÜNDUNGEN

1 TL Heilerde

Außerdem: Topf • kleiner Trichter • kleine Flasche • Pipette (aus der Apotheke)

Für ca. 250 ml • 10 Min. Zubereitung

1. Bringen Sie 250 ml Wasser zum Kochen, lassen Sie es anschließend wieder abkühlen und füllen Sie es in die Pipettenflasche.
2. Geben Sie die Heilerde dazu, verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie.
3. Jetzt müssen Sie nur noch warten, dass sich die Heilerde am Flaschenboden absetzt. Fertig zum Einsatz!

ANWENDUNG:

Nehmen Sie 2- bis 3-mal am Tag mit der Pipette aus dem oberen Teil der Flasche etwas Heilerdelösung auf und geben Sie 3 Tropfen davon in das betroffene Auge.

HALTBARKEIT:

Im Kühlschrank hält sich die Lösung bis zu 3 Tage. Vor jedem Gebrauch müssen Sie die Flasche erneut gut schütteln und abwarten, bis sich die Heilerde wieder abgesetzt hat.



DARMREINIGUNGSKUR

BEI ALLEN MAGEN- UND DARMBESCHWERDEN, BEI GELENKERKRANKUNGEN, ALLERGIEN UND HAUTPROBLEMEN

Für Phase 1 (Entgiftungsphase): 1 EL Apfelessig • 1 EL Heilerde • 2 TL Flohsamenschalen • 15 Tr.

Grapefruitkernextrakt (siehe Bezugsquellen Seite 92)

Für Phase 2 (Aufbau): 100 ml Brottrunk (aus dem Drogerie- oder Supermarkt) • 1 EL Apfelessig • 1 EL Heilerde • 1 TL Flohsamenschalen

Für je 1 Glas • 2 Min. Zubereitung

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, fügen Sie in Phase 1 200 ml Wasser hinzu, in Phase 2 nur 100 ml, und mischen Sie alles auf hoher Stufe einmal durch.

ANWENDUNG:

Trinken Sie ein Glas morgens auf nüchternen Magen und ein zweites etwa 2 Stunden nach dem Abendessen. Trinken Sie die Lösung ganz frisch, sonst setzt sich die Heilerde ab und die Flohsamenschalen quellen auf. Wichtig: Wenn

Sie Medikamente nehmen, sollten immer mindestens 2 Stunden zwischen der Einnahme des Arzneimittels und der Lösung liegen, um die Wirkung des Medikaments nicht zu mindern.

HALTBARKEIT:

Der Trunk wird jedes Mal ganz frisch gemixt.

MEINE EMPFEHLUNG:

Der Darm spielt hinsichtlich der Immunabwehr eine Schlüsselrolle, weshalb man ihn 1- bis 2-mal im Jahr durch diese sanfte Darmreinigung unterstützen und entlasten sollte. Wer die Kur einmal gemacht hat, weiß, wie vital man sich danach fühlt und wie die Haut strahlt – und wird sie daher immer wieder machen. Besonders hilfreich ist die Kur übrigens bei Menschen mit chronischen Erkrankungen, Allergien oder Darm- und Hautkrankheiten. Für die optimale Wirkung sollte sich jede Phase über 2–3 Wochen erstrecken. Genauso wichtig: Trinken Sie während der Kur auch sonst viel. 2–3 Liter am Tag sollten es sein – am besten Wasser und ungesüßter Pfefferminz-, Löwenzahn- oder Brennnesseltee.

PROBIOTIKA

In unserem Darm geht es hoch her: Etwa 100 Billionen Bakterien leben in ihm. Sie helfen beim Verwerten von Nahrungsbestandteilen, schützen den Darm vor Krankheitserregern, unterstützen das Immunsystem, kurbeln die Darmbewegungen an und produzieren Vitamin

K. Unterstützen Sie daher nach einer Darmkur die guten Darmbakterien weiter – mit milchsäuren Produkten wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch oder Sauerkraut (Probiotika). Reduzieren Sie außerdem Ihren Zuckerkonsum. Denn Süßes füttert die »Bläh-Bakterien«.

Fertiger Drink: Das Grapefruitkernextrakt darin ist das i-Tüpfelchen auf allem, denn es wirkt wie ein natürliches Antimykotikum und Antibiotikum gegen Pilze und schädliche Bakterien.

Apfelessig
entsäuert
den Darm.

Heilerde bindet
Giftstoffe.

Flohsamen lockern Kotablagerungen
auf, wodurch diese schneller abtransportiert
werden können.



SCHNELLE HILFE FÜR VIELE KLEINE UND GRÖSSERE NOTFÄLLE



Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie aus nur fünf Grundstoffen und ohne viel Aufwand selbst Heilmittel für die ganze Familie herstellen.

Mit über 50 wirkungsvollen Rezepturen gegen Erkältungskrankheiten, Magen-Darm-Beschwerden, Hautprobleme und Schmerzen.

Viele Ideen für einfache Kuranwendungen helfen Ihnen dabei, sich in Ihrem Körper wieder rundum wohlfühlen.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6916-7



9 783833 669167



www.gu.de